

食品ロスについて どう思いますか？

食品ロスが起きてしまう要因は
何だと思いませんか？

おがたさん いろいろなケースが考えられると思いますが、そもそも**食材を買いすぎている人が多い**のかも。それから冷蔵庫の中身を把握せずに買い物に出かけてしまう人もいますよね。

富野さん 日持ちするものであればある程度は問題ないのですが、生鮮食品を必要以上に買ってしまつと、使いきれずに傷ませて捨ててしまうことに。

佐々木さん 以前私も使いきれない野菜を捨ててしまった経験があります。それってすごくモッタイナイことだし、捨てる時には罪悪感も…。今は傷みやすい食材は**新鮮なうちに冷凍保存**したり、色んな料理に活用できる**調理種にして冷凍貯金**したりしながらロスが減らしています。

おがたさん 冷蔵庫の冷凍機能が進化しているから、うまく活用するといいですね。保存容器の形、サイズもさまざまあるので、例えば食べきれなさそうなごはんは**炊きたてを冷凍保存**しておけば、おいしさをキープできます。

富野さん 食材が迷子にならないように、**冷蔵庫の中を正しく収納**すれば、料理を作るときに必要な食材を見つけやすくなります。料理のモチベーションもアップしますよ。

毎日の食事で心がけていることは？

中村さん 私たち日本人は、しっかりごはんを作らなくちゃという意識が高いと思うんですよね。でも、仕事や子育てに追われていると日に余裕がなく、料理しようと思っておいた食材を捨ててしまうことに。頑張りすぎず外食やインスタントに頼る日があってもいいと、自分を許すことも大切です。疲れ果ててしまつては、元も子もないですから。

佐々木さん 偏りすぎなければいいですよ。私は**ミールキット**をうまく活用しています。必要な**食材が**

食を通じてエコな暮らしを提案する「**せんだい食エコリーダー**」。それぞれの食の現場で活躍する5人に、食品ロス削減のために日常で意識していること、工夫していることを聞きました。

セットになっているから無駄がないし、時短調理にもなつてすごく便利！

花澤さん 私は食事の際、味だけではなく色彩を意識して見た目でも食欲を刺激するように、食べるシーンも大事にしています。“どうすれば幸せを感じられるか”を考え、食を最大限に楽しむ！ そうするとおのずと食材を大切にすることが芽生えますし、自分が口にするまで多くの人の手を介していることに意識が向きますよ。

中村さん その通りだと思います。私も生産の現場を見て、意識が変わりました。**生産者の方が**大変な状況で毎日働いて、**おいしい食材を届けてくださっているんだ**と感動しちゃって。

花澤さん 私も生産の現場を見て以来、捨てるなんてモッタイナイとより感じるようになり、皮を活用したり、**リポベジ**を楽しんでいます。それでも生ごみはどうしても出てしまうので、自己流の**コンポストで生ごみのたい肥化**に挑戦しています。

おがたさん 皆さんいろいろ工夫しているんですね。私は**適量調理**を心がけています。例えば日々のみそ汁も、材料の分量を量らずに作るから多くできてしまつて消費しきれなくなると思ふんです。自分や家族がどれくらい食べられるかをしっかり意識して調理してほしいですね。

富野さん 買った食材を保存するための工夫も大切ですが、「いただきます」の言葉の根底にある、**食べ物を大切に**する気持ちを忘れず、**新鮮なうちに食べきる意識を持つ**ことが、食品ロス削減につながる何よりも大切なことなのではないでしょうか。

せんだい食エコリーダーの皆さんのコメントには、食品ロスを減らすヒントが満載！ 次のページから座談会で出たキーワードに関する詳しい情報を紹介しているので、早速チェックしてみてください。



佐々木麻衣さん
食品ロス
コンサルタント



富野真美子さん
冷蔵庫収納
スペシャリスト



中村美紀さん
料理研究家
「CookingStudio I-e」主宰



おがたなおこさん
料理教室
「Studio SO-LA」主宰



花澤文乃さん
料理研究家
栄養士

食材を無駄にしないための 買い物のコツ

「お得だから大容量で購入」「とりあえず賞味期限の長いものを買う」。買い物のとき、このような感覚で商品を手にとっていませんか？ この意識を少し変えるだけでも、食品ロスは減らせます。

買い物の前には冷蔵庫の中身をチェック

食品ロスを減らすには、必要な食材を必要な分だけ買うことが大切です。買い物に出かける前に、冷蔵庫や収納棚の中どの食材がどのくらいあるのか、在庫を確認しましょう。

この時、冷蔵庫が「見える化」されていると、確認しやすくなります。在庫を確認しておくことが、食材を重複して買ってしまつことを防ぐとともに、買い忘れの防止にも役立ちます。

今ある食材を「見える化」！「冷蔵庫の整理収納術」…P7へ▶

購入時は内容量が見合っているか確認を

「仙台市食品ロス・ダイアリー市民モニター調査」では、手をつけずに捨てた食品の47%がまとめ買いしたものの。買い物をするとき、コストパフォーマンスを考えて、内容量ができるだけ多い方を選んでいませんか。インターネットでの買い物では、送料が無料になるよう、まとめ買いしてストックしておくという人もいます。

買い物時には今必要としている量に内容量が見合っているか、必ず確認。「セール」や「詰め放題」などのお得感を煽る言葉に惑わされないようにしましょう。

棚の手前から買うことで お店からの食品ロスを減らそう

「賞味期限」は「おいしく食べられる期限」で、「消費期限」は「安全に食べられる期限」です。期限までに食べる食材なら、店頭の商品をうまく循環させるよう、棚の手前から買しましょう。使いきれられる分だけ買えば、お財布にも優しい買い物に！

食材宅配サービスやミールキットを上手に活用

使いきれ的分だけ買うことを心がけていても、生鮮品となると使いきれる量で販売されているものばかりではありません。さらに複数の食材を少量ずつ使う料理では、食材の使い残しが避けられないこともあります。

そこで役立てたいのが「ミールキット」。料理に必要な分の食材や調味料が小分けにパッキングされていて、無駄が出ないことが魅力です。食材はカットや下処理がされているものも多く、調理の時短につながります。

また、買い物中の「ついで買い」で必要以上のものを買ってしまう人には、食材宅配サービスで必要な分だけ買うことも選択肢の一つ。こだわりの食材が決められた日に届き、レシピの提案をしてくれるサービスもあるので、買いすぎや献立に悩む心配も減らせそうです。



「ワケルくんもったいないマルシェ」を利用して お得に気軽に食品ロス削減！

仙台市内の食料品店等が、消費期限・賞味期限の迫る食品や生産・流通における規格外品など、食品ロスになる可能性のある商品を、ウェブサイト「タバスケ」で発信。消費者は、お得な価格になった商品の中から欲しい商品を注文予約した後、店舗に向いて購入。

このサービスが「ワケルくんもったいないマルシェ」です。

お店側は、食品の無駄が減って売り上げの増加につながり、消費者はお得に買い物を楽しみながら、手軽に食品ロス削減へ貢献できます。



詳しくは
こちらから